



## La niaque : Clé de succès ?

par Isabel Bornet



Dans le livre « L'art de la niaque » (Grit), la psychologue américaine Angela Duckworth, à la suite à ses recherches, identifie une qualité liée à réussite : la niaque. Ainsi, la passion et la persévérance forment les destins. Les personnes et l'environnement influencent sur le développement de la ténacité. Le talent est précieux, l'effort compte double.

### Cultiver sa ténacité : les ingrédients.

1

#### Envie et passion : votre intérêt

Identifier ce qui vous motive, rarement vous découvrirez une passion en posture passive. Mettre du temps, en travaillant obstinément, avant d'identifier une passion sans oublier de tester plusieurs avant de trouver le centre d'intérêt qui devient une passion.



2

#### Engagement

S'engager profondément dans votre centre d'intérêt. Se contraindre à progresser, être déterminé(e), refuser la complaisance avec 4 principes : se fixer des objectifs de progression, agir en concentration pleine et entière, demander du feedback et se perfectionner par la répétition des actions.

3

#### Sens de vos actions

Être convaincu(e) que votre action a du sens pour alimenter votre détermination, garder à l'esprit ses intérêts personnels et généraux permet de réussir sur le long terme. Vous pouvez en permanence prendre du recul sur votre travail et vous demander en quoi cela impacte les autres, en quoi cela contribue au résultat global, comment il s'exprime dans votre système de valeurs



4

#### Espoir

Apprendre à avancer même face aux difficultés et au doute. Votre capacité à penser positif est déterminée par votre état d'esprit. Être convaincu(e) de pouvoir gagner en intelligence pour accéder aux opportunités tout en concentrant ses efforts.



5

#### Développer de la détermination

Partager ses valeurs pour susciter la passion et la persévérance pour gagner en détermination. Identifier également une culture propice et intégrer la. Tout comme créer une culture adaptée pour développer la détermination de vos équipes.



6

#### Partager votre détermination

Diffuser votre détermination dans vos actions au quotidien afin de rendre concret vos valeurs. Trouver des moyens pour que vos équipes puissent s'approprier ces valeurs dans leur activité.

Ce n'est pas le talent qui rend tenace. Nombre de gens talentueux ne persévéraient pas dans leurs engagements et peinaient à réussir, car il leur manque cet élément essentiel qu'est la niaque.



#### Trop la niaque ?

Être obnubilé(e) par la réussite peut nous faire perdre de vue nos limites et celles des autres. Il est essentiel d'avoir en tête l'objectif in fine, quitte à renoncer à des buts intermédiaires. Selon les recherches, les personnes tenaces se disent aussi les plus satisfaites de leur vie professionnelle et personnelle. Il semble que la niaque rendrait donc heureux, à condition de bien savoir la doser...

Quelle est votre niveau actuel de niaque ?



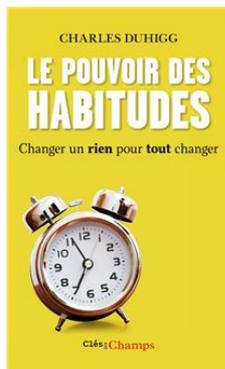
## Approfondir

Lecture

### LE POUVOIR DES HABITUDES : CHANGER UN RIEN POUR TOUT CHANGER.

Charles Duhigg

S'appuyant sur les dernières recherches en psychologie et en neurosciences, Charles Duhigg en dévoile le fonctionnement et révèle ce principe élémentaire : si notre vie est faite d'« habitudes clés » qui régissent nos conduites à notre insu, il suffit d'en modifier un élément pour créer un cercle vertueux. En changeant de clés, vous ouvrirez des portes insoupçonnées !



## Manager : Astuces

Ancrer de nouvelles habitudes

Le changement dans le comportement doit tenir compte des habitudes. Il est nécessaire de développer de bonnes habitudes. Comment changer ses habitudes ?

Quelques pistes...

- 1 Une habitude à la fois, la plus petite : l'inscrire dans le temps en s'appuyant sur votre autodiscipline. L'habitude s'inscrit dans la répétition. Ex. Se lever plus tôt.
- 2 Les petits pas : travailler lentement et patiemment. Ex. Se lever 15 minutes plus tôt.
- 3 Temps de création de l'habitude : pas de règle, en fonction de chacun, seul le temps vous donnera une idée.
- 4 Remplacement d'une ancienne habitude : par une plus saine. Ex. cigarette matinale remplacée par une tasse de thé.
- 5 Être gentil avec soi et planifier pour changer une habitude : la mettre dans votre agenda ou dans un carnet de bord pour évaluer la progression de votre objectif, en cas de manque, vous avez le droit de faillir, pas d'autoflagellation.
- 6 L'engagement social pour changer ses habitudes : auprès de vos amis, vos collègues ou de votre Alumni, vous vous engagez auprès de vous-même, un pacte avec vous afin d'opérer des changements.
- 7 Visualisation : regarder régulièrement votre carnet de bord ou votre agenda, c'est une partie du chemin vers l'objectif.
- 8 Se féliciter : vous avez réussi ? Partager votre expérience avec d'autres et surtout regarder les ingrédients de cette réussite pour créer une nouvelle habitude.



## Découvrir

De l'impuissance acquise à l'optimisme.

### Toute épreuve nous fortifie à condition d'avoir la possibilité d'un certain contrôle sur son environnement.

L'impuissance acquise (Martin Seligman en 1960) provient de la perte de confiance en nos capacités à réussir, en mobilisant nos efforts à la suite d'échecs répétés. Elle repose sur 3 caractéristiques :

- le sentiment d'être victime, en disant « Ce n'est pas ma faute ! Je n'y peux rien. »
- le sentiment que la situation est permanente, ex. « Je n'y arriverai jamais ! »
- le sentiment d'envahissement.

Pour sortir du cycle de la victime, c'est de décider de se mettre aux commandes et prendre la responsabilité de ce qui nous arrive et de la réponse à faire. Ce changement n'est peut-être pas choisi, pourtant vous avez le pouvoir de choisir de faire avec, de comment y réagir et de votre état d'esprit. Ce qui ne tue pas peut rendre plus fort, majoritairement celles ayant fait l'expérience du contrôle des souffrances qui leur arrivent. Dans « La Force de l'optimisme » (Martin Seligman), au lieu de se concentrer seulement sur les difficultés et les obstacles, nous entraînons notre esprit à percevoir ce qu'il y a de gratifiant et de joyeux dans notre vie ?

### Comment j'interprète ce qui m'arrive ?

Derrière la chance et le bonheur, le pessimiste trouve une cause fortuite alors que l'optimiste y voit un facteur durable. L'optimiste enferme son problème dans une case pour continuer à mener sa vie. Pour le pessimiste si un seul fil de sa vie se casse, tout se défait. Le pessimiste prend sur lui une part exagérée de responsabilité, l'optimiste attribue ses malheurs à une cause passagère, motivé pour y remédier.

### Ce que je pense, je le ressens.

Ruminer mes pensées négatives est les ressens en boucle. Ce processus d'analyse obsessionnelle, associé à un mode d'explication pessimiste, mène à la dépression. La tendance à l'analyse en constitue le moteur. Alors que la tendance à l'action en est le frein. Déprimé(e), les petits obstacles paraissent insurmontables.

L'attitude optimiste consiste à se convaincre de la possibilité d'améliorer son sort, sans être réduit(e) à l'impuissance. C'est la logique d'autodépassement face à l'adversité.



## Féliciter

Nous partageons les dernières newsletters et articles réalisés par nos bénévoles au service de la communauté des diplômés et des étudiants.

### Service Carrières#20



Ce mois-ci, une vidéo sur les marqueurs de l'innovation managériale dans le secteur public ou encore un webinaire "Faire carrière demain ça veut dire quoi ?".

### Entrepreneurs #18



Ce mois-ci : David Canonge, Little Big Impact, créateur de solutions de sensibilisation et d'engagement pour la planète..



“ L'optimisme est la foi qui mène à l'accomplissement. Rien ne peut être fait sans espoir et confiance. Helen Keller ”



Suivez-nous !